

Sopa de Pur de Monstruo

Makes: 12 or 48 servings

Ingredients	12 Servings		48 Servings	
	Weight	Measure	Weight	Measure
Margarina, suave, sin grasa saturada		1 cda		4 cdas
Cebollas, picadas finamente		1/4 tza		1 tza
Agua		6 tzas		24 tzas
Guisantes verdes secos		2 tzas		8 tzas
Apio fresco, cortado en cuadritos		1-1/4 tzas		5 tzas
Zanahorias frescas, cortadas en cuadritos		1-1/4 tzas		5 tzas
Hojas de Laurel		1 hoja		4 hojas
Pimienta, negra		1/4 cdta		1 cdta
Mejorana molida		1/8 cdta		1/2 cdta
Tomillo molido		1/4 cdta		1 cdta
Leche baja en grasa 1%, caliente		2 tzas		8 tzas
Pan integral, tostado		6 rebanadas		24 rebanadas

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	103	
Total Fat	2 g	
Protein	5 g	
Carbohydrates	17 g	
Dietary Fiber	3 g	
Saturated Fat	1.5 g	
Sodium	121 mg	

Directions

1. En una olla, sofría las cebollas en margarina hasta que se suavicen y se doren (2 a 3 minutos).
2. Añada agua a las cebollas y lleve a punto de ebullición.
3. Añada los guisantes, apio, zanahorias, hojas de laurel y pimienta. Lleve de nuevo a punto de ebullición.
4. Reduzca el fuego. Hierva a fuego lento, descubierto, hasta que los guisantes estén suaves. (Alrededor de 50 minutos).
5. Añada la mejorana, tomillo y leche caliente. Revuelva bien para mezclarlo todo.

6. Sirva 1 tza. Coloque ½ rebanada de tostada de pan encima.

Notes

Sugerencias para servir:

Los guisantes en esta sopa cuentan como carne/alternativa de carne. Puede modificarla sustituyendo con frijoles, negros, rojos o blancos.